



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER**  
**MEMORIAL "PAOLO COCCO" "ANTONIO CARDIA" "BRUNO PORCEDDU"**  
**CAGLIARI – Stadio Comunale di Atletica Leggera – 22 e 23 Giugno 2019**

**ORARIO SABATO 22 GIUGNO 2018 (modificato il 21/06/2019)**

<b>UOMINI</b>		<b>DONNE</b>
<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>	<b>16,30</b>	<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>
<b>TERMINE CONFERMA ISCRIZIONI</b>	<b>17,00</b>	<b>TERMINE CONFERMA ISCRIZIONI</b>
Martello	<b>17,15</b>	Peso Lungo
Metri 100 HS SM60/65 H83,8 (12,00/8,00)	<b>17,20</b>	
Metri 100 HS SM 50/55 H 91,4(13,00/8,50)	<b>17,30</b>	
	<b>17,40</b>	Metri 100 F35 F40
	<b>17,45</b>	Metri 100 F45 F50
	<b>17,50</b>	Metri 100 F55 F70 F75
Metri 100 M35	<b>17,55</b>	
Metri 100 M40	<b>18,00</b>	
Metri 100 M45	<b>18,05</b>	
Metri 100 M50 M55	<b>18,10</b>	
Metri 100 M60 M65 M75	<b>18,15</b>	
Triplo	<b>18,10</b>	
Peso	<b>18,25</b>	Metri 400 F35 F40
	<b>18,30</b>	Metri 400 F45 F50 F55 F70
Metri 400 M35 M40	<b>18,40</b>	
Metri 400 M45 M50	<b>18,45</b>	Martello
Metri 400 M55 M60	<b>18,50</b>	
	<b>19,00</b>	Metri 1500
Metri 1500 Alto Asta	<b>19,10</b>	Asta
	<b>19,30</b>	Staffetta 4 x 100
Staffetta 4 x 100	<b>19,40</b>	
Marcia Metri 5000	<b>20,00</b>	Marcia Metri 5000

**PROGRAMMA DOMENICA 23 GIUGNO 2019** (modificato il 21/06/2019)

<b>Ritrovo Giurie e Concorrenti</b>	<b>8,30</b>	<b>Ritrovo Giurie e Concorrenti</b>
<i>Metri 5000 Serie</i>	<b>8,45</b>	<i>Metri 5000</i>
<b>Termine Conferma Iscrizioni</b>	<b>9,00</b>	<b>Termine Conferma Iscrizioni</b>
<i>Giavellotto</i>	<b>9,15</b>	<i>Disco Triplo</i>
	<b>9,50</b>	<i>Metri 800</i>
<i>Metri.800</i>	<b>10,00</b>	
<i>Metri 300 HS SM60/65 H 76,2</i>	<b>10,15</b>	
<i>Lungo</i>	<b>10,25</b>	<i>Metri 400 HS SF35/40/55 H 76,2</i>
<i>Metri 400 HS SM 50/55 H 83,8</i>	<b>10,35</b>	<i>Giavellotto</i>
<i>Disco</i>	<b>10,45</b>	<i>Alto</i>
	<b>10,55</b>	<i>Metri 200 F35 F40</i>
	<b>11,00</b>	<i>Metri 200 F45</i>
	<b>11,05</b>	<i>Metri 200 F50 F55 F70</i>
<i>Metri 200 M35</i>	<b>11,10</b>	
<i>Metri 200 M40</i>	<b>11,15</b>	
<i>Metri 200 M445 M50</i>	<b>11,20</b>	
<i>Metri 200 M55 M60</i>	<b>11,25</b>	
<i>Metri 200 M65 M70 M75</i>	<b>11,30</b>	
	<b>12,00</b>	<i>Staffetta 4 x 400</i>
<i>Staffetta 4 x 400</i>	<b>12,15</b>	

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione Cagliari 21 Giugno 2019

F.I.D.A.L.  
Comitato Provinciale Cagliari

F.I.D.A.L.  
Comitato Regionale Sardo